Согласовано:
Директор

_____

Дата:_____г.

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вкусно и Полезно"
Санзяпов Р.Ш.
Дата: _____ г.

МЕНЮ

для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .
На 13 ноября 2023 года

					День 1(Понедельник)											
					Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак	15	сыр порциями	25	13,8	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	173	Каша молоч.пшенная с маслом	155(150/5)	12,26	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,88	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
		Хлеб пшеничный	20	1,28	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	338	Мандарины св.порциями	100	15	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
		Итого	**500**	**53,22**	**542,02**	**17,52**	**16,09**	**74,37**	**0,27**	**40,44**	**0,13**	**0,51**	**479,18**	**398,66**	**77,35**	**1,74**
Обед	43	**Салат из белокочанной капусты**	60	4	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	102	Суп картофельный с горохом	200	4,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	294	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	34,75	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98
	309	Макароны отварные	200	8,1	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
		Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	2,56	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	**800**	**59,61**	**727,76**	**24,28**	**23,87**	**83,12**	**0,4**	**34,8**	**0,5**	**6,25**	**95,48**	**188,54**	**61,6**	**4,03**

	102	Суп картофельный с горохом и с мясом курицы	200	13,2	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64

Повар _____

Медсестра _____